

Как уберечь ребенка от наркотиков?



Что следует делать:

- ▶ Выстраивайте доверительные отношения. Когда между родителем и ребенком есть доверие, ребенку не нужно будет искать кого-то, кто его поймет. Отсутствие доверия приводит к тому, что подросток «уходит» в асоциальную группу, туда, где, по его мнению, его точно поймут. К тому же при доверительных отношениях вам легче будет провести с подростком беседу на тему наркотических веществ. Без доверия ребенок вас слушать просто не станет;
- ▶ Будьте внимательным к своему ребенку, проявляйте заботу о его чувствах, помните, что переживания, которые для вас незначительны, для подростка могут быть весьма интенсивными;
- ▶ Старайтесь всегда найти время, чтобы выслушать вашего ребенка, оказать поддержку. Когда ребенок в семье чувствует, что он значим и любим, что он может попросить родителей о помощи и получит ее, ему не нужно будет искать поддержки на стороне, а также принимать наркотики, отрываясь от реальности гнетущего происходящего;
- ▶ Попытайтесь увлечь своего ребенка спортом, заинтересовать его победами и достижениями, мотивируя его этим на здоровый образ жизни. Займите его свободное время полезными делами, которые ему нравятся, но не ограничивайте сильно его общение со сверстниками, иначе подросток начнет бунтовать против вас;
- ▶ Развивайте в ребенке высокие моральные качества, для этого будьте сами примером. Если вы говорите ребенку о высоких жизненных ценностях, и при этом ведете себя противоположным образом, имейте в виду, что ваши попытки хорошего воспитания обречены на провал;
- ▶ Планируйте вместе с ребенком его будущее, интересуйтесь кем он хочет стать, чем заниматься. Мечтайте вместе с ним, ставьте цели и помогайте ему достичь желаемого.

Что делать не следует:

- ▶ Ограничивать ребенка в прогулках и общении со сверстниками;
- ▶ Ставить много запретов;
- ▶ Подавлять и во всем контролировать;
- ▶ Не обращать внимания на потребности и желания;
- ▶ Решать все за ребенка;
- ▶ Излишне перегружать всевозможными кружками и секциями;
- ▶ Критиковать;
- ▶ Оскорблять и унижать.



Какие существуют методы профилактики подросткового алкоголизма и наркомании? Это в первую очередь развитие тех черт характера, которые делают употребление ненужным и бессмысленным.

- ▶ Если человек в состоянии получать от жизни удовольствие,
- ▶ умеет уверенно общаться,
- ▶ справляться с неприятностями, решать проблемы,
- ▶ если он ставит себе определенные цели и активен в их достижении, то и потребности в алкоголе или наркотики у него не возникает.



- ▶ Разговор с ребенком - это, прежде всего, двустороннее общение, без элементов морализаторства или нравоучений.
- ▶ Не превращайтесь в учителя с указкой в руке, помните, вы друг, вы тот, кто желает добра, любящий и заботливый человек, тот, кто всегда рядом.



Рекомендации

- ▶ Внимательно отнеситесь к выбору места и времени. Найдите подходящий момент, когда ребенок открыт, внимателен и не занят другим делом. Поинтересуйтесь у ребенка, известно ли ему, что такое наркотики, знает ли он названия наркотиков. Не удивляйтесь, если сын или дочь ответит положительно - просто примите это как должное.
- ▶ Расскажите ребенку, что наркомания – это болезнь, болезнь неизлечимая и смертельная, и единственный верный способ ее избежать – не допустить первого раза. Чаще всего дети соглашаются попробовать наркотик из-за боязни быть выброшенными из определенного круга общения, или из-за желания подражать, удержать контакты с ребятами, быть уважаемыми и не быть трусами. Многие соглашаются даже тогда, когда на самом деле не испытывают желания или искушения попробовать наркотик. **Именно поэтому нужно научить ребенка твердо отказываться от наркотиков.** Сказать «нет» - это целая наука. Важно вместе с ребенком отыскать слова для отказа, чтобы в нужную минуту он не растерялся и вел себя уверенно.
- ▶ Объясните ребенку, что, отказывая, важно смотреть собеседнику в глаза. Зачем становиться жертвой? Пусть ваш ребенок старается остаться хозяином положения. Его голос должен быть твердым и уверенным. Ребенку нечего стесняться в данной ситуации и не надо испытывать неловкости. Он имеет право принимать решения, говорить «нет» и не чувствовать себя виноватым - просто помогите ему это осознать.

Рекомендации

- ▶ Обязательно поговорите с ребенком о мечтах и желаниях, объясните, что у наркомана мечты практически никогда не сбываются. Говорите о любви и взаимопонимании, ценностях, о подарках, которые приготовила для нас жизнь.
- ▶ Объясните ребенку, что наркотики стоят очень дорого, что случайно найти их невозможно, что это поле деятельности наркобизнеса, который зарабатывает на этом колоссальные суммы.
- ▶ Еще один важный момент, который вы должны развить в своей беседе (после того, как обсудили стоимость наркотика): легальным путем заработать сумму, необходимую для наркотиков, практически невозможно (вы можете привести примеры, о которых читали в прессе). Поэтому наркомания напрямую связана с преступностью, в частности - с воровством.

СПЕЦИАЛИСТЫ ОБРАЩАЮТ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ПРИЗНАКИ ВОЗМОЖНОГО ПРИСТРАСТΙΑ К НАРКОТИКАМ:

- ▶ резкое ухудшение поведения, изменение пищевых привычек, резкая смена друзей;
- ▶ частые случаи забывчивости, бессвязная речь, незаконченные фразы, абсурдные заявления;
- ▶ на фоне полного здоровья – расширение зрачков, покраснение глаз, кашель, насморк, рвота;
- ▶ частые и внезапные нарушения координации движений;
- ▶ резкие перемены настроения, причем эти перепады ни в коей мере не связаны с окружающей реальной действительностью (от депрессии к эйфории), или тонуса (от гиперактивности к сонливости и наоборот);
- ▶ полная утрата прежних интересов;
- ▶ частое упоминание наркотиков и соответствующей терминологии в разговорах и шутках;
- ▶ постоянное наличие денег или необъяснимое отсутствие, если вы их даете на какие-то покупки.